Imprimez à 100 % (taille réelle) · Découpez le long du pointillé · Pliez au centre : votre carte recto verso est prête.

pli

ALLAITEMENT · 1

LES POSITIONS

La bonne position : celle où vous êtes bien tous les deux.

DANS TOUTES LES POSITIONS

- Bébé tout contre vous, ventre contre vous.
- Oreille, épaule et hanche alignées.
- Nez face au mamelon, tête libre de basculer.
- Laissez ses réflexes le guider vers le sein.



Biologique

semi-inclinée, la plus naturelle

Bien inclinée confortablement, bébé à plat ventre sur vous, jambes à cheval sur votre cuisse ; un de vos bras longe son corps pour bien le soutenir. Sa tête bascule, son menton s'enfonce dans le sein.

Son nez semble bloqué ? Rassurez-vous : le nez des bébés est large, fait pour bien respirer pendant la tétée.

Ses bienfaits : moins de tensions pour vous deux, moins de douleur et de crevasses.

Idéale si le lait coule fort, si le menton de bébé est en retrait ou si sa bouche s'ouvre peu.

Sonia Fortier · Ostéopathe D.O.

D'autres positions : au verso →

ALLAITEMENT · 2

D'AUTRES POSITIONS

Varier les positions aide à bien drainer tout le sein.



La madone

La tête de bébé au creux du coude, du côté du sein offert. Pour un bébé qui tète déjà bien.



La madone inversée

Votre main soutient sa nuque, sans pousser sa tête. Pour les débuts et les petits bébés.



Le ballon de football

Bébé le long de votre côté, sous votre bras. Après une césarienne, pour les jumeaux.



Couchée sur le côté

Face à face, bébé sur le côté contre vous. Pour la nuit et pour vous reposer.

Un coussin, un appui-pieds, des épaules relâchées : ça peut tout changer.

Toutes les fiches, en ligne

soniafortier.com/allaitement

514 923-1918